



Povezanost prehrane i mentalnog zdravlja

Mentor: Sanda Horvatović, dipl. psiholog
Edukatori: Teodora Stupar 4.b
Rafael Ilić 4.b





Jeste li znali ?

- ▶ Mozak troši oko **20%** ukupnog energetskeg unosa
- ▶ Zahtijeva sve hranjive tvari

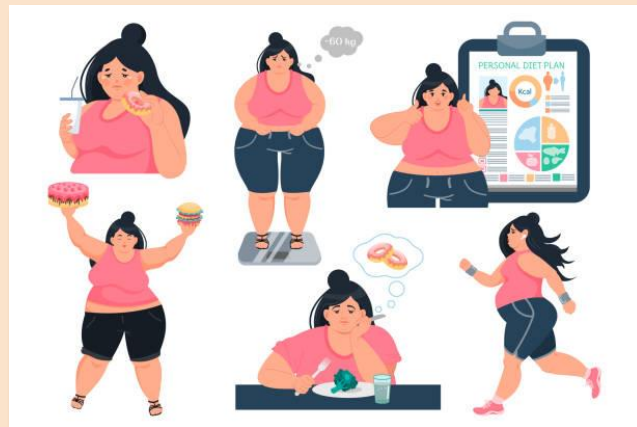




Što treba izbjegavati ?



- ▶ Prehranu bogatu kalorijama, šećerom, natrijem i transmasnim kiselinama
- ▶ **Pržena hrana, margarini, kofein, alkohol**

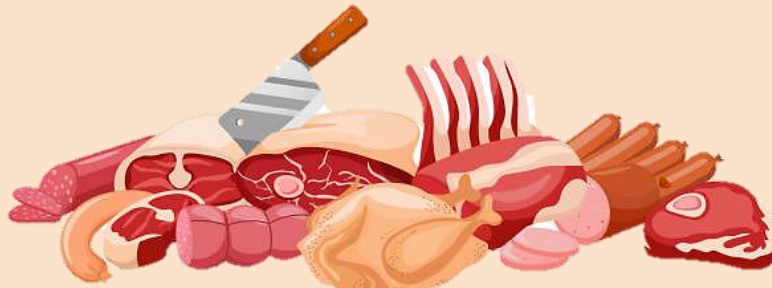


- ▶ Provođenje raznih dijeta za mršavljenje



Koju hranu birati ?

- ▶ **Cjelovite žitarice** (integralna riža, tjestenina, kruh od integralnog brašna)
- ▶ **Hrana koja sadrži omega-3 masne kiseline** (plava riba, laneno ulje, maslinovo ulje, orašasti plodovi, bućine koštice, lanene sjemenke) nužna je za očuvanje kognitivnih funkcija (opažanje, mišljenje, pamćenje, prosuđivanje)
- ▶ **Hrana koja sadrži kolin** (jaja, piletina, morska riba, jetrica mahunarke; leća, grah, soja)
- ▶ **Hrana bogata antioksidansima** (rajčica, borovnica, brokula, crna čokolada, zeleni i žuti čaj)





Vitamini

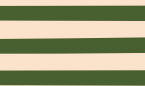
- ▶ **Vitamini B** skupine, **vitamin H**, **folna kiselina** i **vitamin D**
- ▶ **Vitamin B12** sudjeluje u izgradnji živčanih stanica te održavanju normalne funkcije živčanog sustava (meso, riba i mliječni proizvodi)
- ▶ **Vitamin B5** ublažava simptome stresa i smanjuje umor (banane, naranče, brokula, kikiriki)
- ▶ **Vitamin B6** osigurava normalnu moždanu funkciju, potiče stvaranje energije i olakšava san (banane, piletina, lješnjaci, sjemenke suncokreta)
- ▶ **Vitamin B1** ublažava simptome depresije i umora, poboljšava apetit i mentalnu usporenost (zob, grah, naranče, kikiriki)
- ▶ **Vitamin B2** (riboflavin) čuva integritet živčanog sustava (celer, mrkva, špinat)



Nadalje...



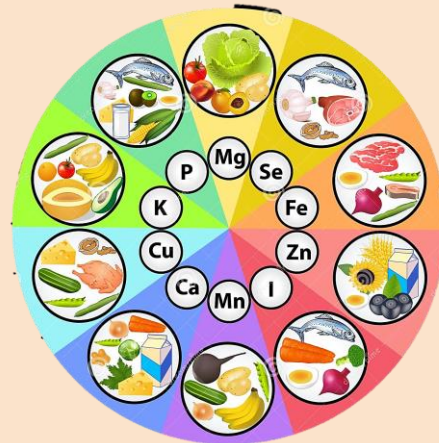
- ▶ **Vitamin H** ublažava simptome depresije (bademi, banane, smeđa riža, leća)
- ▶ **Folna kiselina** osigurava normalan razvoj živčanog sustava (avokado, zeleno lisnato povrće, mahunarke)
- ▶ **Vitamin D** pozitivno utječe na mentalno zdravlje





Minerali

- ▶ **Kalcij** – bademi, brokula, brazilski orasi
- ▶ **Magnezij** – važan za rad živčanog sustava, deficit uzrokuje emocionalnu labilnost - bademi, banane, zeleno povrće, orašasti plodovi
- ▶ **Cink**- poboljšava pozornost i kratkotrajno pamćenje - sjemenke suncokreta, sezama, jaja i riba
- ▶ **Željezo** - mahunarke, meso peradi, cjelovite žitarice, tamnozeleno povrće
- ▶ **Jod**
- ▶ **Selen**





Je li stres povezan s prehranom ?



Što je emocionalna glad ?

- ▶ SGNS
- ▶ Kako ju možemo spriječiti?

EMOCIONALNA GLAD

- Nastaje **iznenadno**
- Imamo osjećaj da ju moramo zadovoljiti odmah
- Žudimo za **specifičnom** vrstom hrane
- Ne nestaje kada smo siti
- Uzrokuje osjećaj krivice, besramnost i srama

VS.

FIZIČKA GLAD

- Nastupa **postepeno**
- Može čekati
- Ne žudimo za specifičnom hranom
- **Nestaje** kada smo siti
- Nije povezana s našim osjećajima



Hvala na pozornosti !

